

Kochen mit Klaus

Spargel-Kräuter-Lachs mit Senf-Hollandaise

Zutaten: (Für 3 Personen)

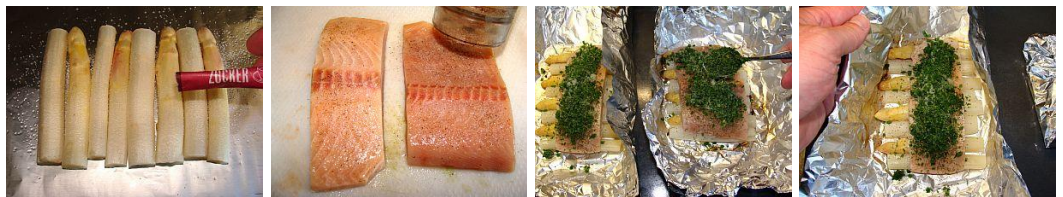
- 500 g weißer Spargel, 250 g TK-Wildlachs, Salz, Pfeffer, Zitronensaft,
- 1 TL Zucker, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, je 1 EL TK-Petersilie, Schnittlauch & Dill, Öl,
- Butter, 1 Pck. Hollandaise light, 2 gehäufte TL Senf

Zubereitung:

1. Lachs auftauen lassen u. trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel quer halbieren, dicke Stangen auch der Länge nach durchschneiden. Zwiebel fein würfeln.



2. 3 Stück Alufolie (ca. 30 x 30 cm) mit Öl einpinseln. Spargel darauf verteilen, mit Salz u. Zucker bestreuen. Alufolie über dem Spargel zusammenfalten u. im vorgeheizten Backofen bei 200°C oder Umluft: 175°C ca. 35 Min. garen. Spargelpäckchen öffnen. Lachs salzen, pfeffern, auf den Spargel legen u. mit Kräutern bestreuen. Päckchen wieder verschließen u. im Ofen weitere 20 Min. garen.



3. Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Hollandaise zugeben u. unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen. Senf unterrühren. Lachs u. Spargel aus der Folie nehmen u. mit der Sauce auf Tellern servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Petersilienkartoffeln reichen.



Erstellt von Klaus am 06.06.2014